



# Las edades de la belleza

Durante toda nuestra vida, a la vez que crecemos como personas, nuestro cuerpo también experimenta cambios. Como nosotros, la belleza también tiene sus edades y sus etapas. Adaptarse a ellas y cuidar el cuerpo al máximo es fundamental para estar lo mejor posible a cualquier edad.

Con el objetivo de personalizar los tratamientos a las necesidades reales de cada persona, el Dr. Jorge Planas, cirujano plástico y Director Médico de Clínica Planas, desvela las cirugías y los tratamientos estéticos más eficaces para sacar el máximo partido a las particularidades de cada una de las edades.

## 20 Juventud, divino tesoro

Para gozar de una buena calidad de vida y conservar un aspecto joven y saludable es importante adoptar hábitos sanos desde edades tempranas. Llevar una dieta equilibrada, practicar ejercicio periódicamente y limpiar e hidratar la piel son los pilares sobre los que se construye la belleza.

Los tratamientos médico estéticos que más se realizan son

los peelings periódicos para corregir manchas o secuelas del acné. De la misma manera, la hidroregeneración cutánea es un tratamiento excelente para hidratar la piel, sobre todo tras exposiciones prolongadas al sol o el frío. La década de los 20 también es un buen momento para realizarse la depilación láser y eliminar el vello de cualquier parte del cuerpo.

Las cirugías más frecuentes entre las chicas de esta edad son el aumento mamario y la liposucción. La cirugía mamaria se puede realizar 4 años después de la menarquia (o primera regla), momento en el cual las mamas están completamente desarrolladas. La liposucción se puede realizar también a partir de la adolescencia, ya que será el momento donde las células grasas (adipocitos) dejarán de multiplicarse, con lo que el resultado que se obtenga será definitivo.

## 30 La mejor década

Los 30 son una época caracterizada por la plenitud personal y la madurez; a partir de este momento es cuando empiezan a aparecer los primeros signos de



envejecimiento, para combatirlos recomendamos la radiofrecuencia que está indicada para ganar firmeza, mejorar el tono y prevenir la flacidez de la piel. Para seguir hidratando la piel, en esta década se opta por la rehidratación cutánea, que consiste en infiltrar en la piel precursores de la hidratación así como sustancias hidratantes en sí mismas que aportan elasticidad a la piel.

Esta década también es buena para comenzar con los regeneradores faciales a base de nutrientes, antioxidantes y materiales reabsorbibles. Para aquellas pieles de textura desigual y rugosa, con manchas y rojeces, recomendamos sesiones de IPL, que rejuvenecen global y uniformemente el rostro.

A nivel de cirugías, para ocultar los indicios del paso del tiempo y mantenerse joven, con esta edad se opta sobre todo por las Blefaroplastias, que permite corregir el exceso de piel y las bolsas de grasa de los párpados superiores e inferiores. Otra operación que despierta mucho interés es la Rinoplastia. Se trata de una intervención quirúrgica destinada a la corrección de deformaciones nasales mediante la modificación de su forma. Los resultados demuestran una mejora del equilibrio y la armonía facial.

#### 40 El valor de la experiencia

Los 40 años es la mejor edad para la medicina estética ya que la piel agradece cualquier tratamiento.

Es una buena década para realizarse la mesoplastia facial, una técnica de rejuvenecimiento facial que combina varios tratamientos como el Rich a base de vitaminas y antioxidantes, la infiltración de sustancias de relleno biocompatibles y la infiltración de la Toxina Botulínica. Precisamente la infiltración de Toxina Botulínica del tipo A es por sí mismo un tratamiento excelente para mejorar la imagen de forma natural. Además, el tratamiento actúa a nivel preventivo, evitando la aparición de nuevas arrugas. En Clínica Planas somos pioneros en ese tratamiento, que denominamos Naturbotox.

A nivel de cirugías, las operaciones más demandadas son la elevación de las mamas o la reducción de las mismas, adecuándolas así a los requerimientos estéticos y funcionales de la mujer.

#### 50 El encanto de la madurez

Con los cambios hormonales que se producen en esta década, los signos de envejecimiento se agudizan, por ello los tratamientos que pueden aplicarse a esta edad son muchos y diversos.

En medicina estética, en esta década el tratamiento con CO2 Fraccionado es muy satisfactorio. Como su nombre bien indica, permite fraccionar la luz láser eliminando

las arrugas y consiguiendo una piel tersa y nueva sobre todo en las arrugas peribucales ("código de barras"). Por otro lado, el Láser Erbio Yag permite eliminar totalmente las arrugas leves o moderadas además de mejorar considerablemente las más profundas. También elimina lesiones de la piel como verrugas, nevus, queratosis, entre otras, sin dejar cicatriz. Finalmente, el tratamiento de Antiaging Facial con PRFG consiste en inyectar plasma extraído de la propia sangre para potenciar la regeneración de los tejidos, consiguiéndose así un aspecto más joven.

Las intervenciones más demandadas en esta época son el lifting, que elimina años y mejora el aspecto de la piel, suavizándola y rejuveneciéndola. El lifting facial consiste no en estirar la piel, sino en reposicionar los tejidos donde estaban hace veinte años.

A nivel corporal, la lipectomía abdominal repara la musculatura abdominal y tensa la piel del abdomen, que a esa edad suele haber sufrido grandes cambios debido a variaciones de peso o embarazos.

#### 60 Eternamente atractivos

A esta edad las personas quieren sentirse bien con ellas mismas y sacar el máximo partido a todos sus recursos. Los tratamientos que pueden realizarse a estas edades son muchos y diversos e incluso, en según qué casos y dependiendo de las necesidades del paciente, deben combinarse para lograr resultados más visibles y duraderos.

